

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



**EL USO DE LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON LOS ESTADOS
MOTIVACIONALES Y FLOW DISPOSICIONAL EN ATLETAS
UNIVERSITARIOS DE MÉXICO**

Por

NEY AUGUSTO DA SILVA

PRODUCTO INTEGRADOR

TESINA

**Como requisito parcial para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Nuevo León, Julio, 2017

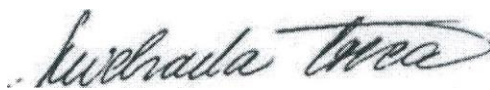
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO

FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulado “El uso de la música y su relación con los estados motivacionales y flow disposicional en atletas universitarios de México” realizado por el Lic. Ney Augusto da Silva, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

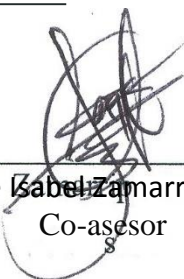
COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Michaela Cocca
Asesor Principal



Dr. Luis Tomas Ródenas Cuenca
Co-asesor



Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Julio 2017

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Julio 2017

NEY AUGUSTO DA SILVA

Título del Producto Integrador: EL USO DE LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON LOS ESTADOS MOTIVACIONALES Y FLOW DISPOSICIONAL EN ATLETAS UNIVERSITARIOS DE MÉXICO.

Número de Páginas: 35

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina: Actualmente la música ha acompañado el desarrollo del ser humano poseyendo un protagonismo muy relevante. Su presencia en el contexto deportivo acontece a partir del uso masivo de la música en la sociedad contemporánea. Las investigaciones que relacionan la música y el deporte aún son escasas, sin embargo, algunos estudios han realizado correlaciones de sus efectos en variables psicofisiológicas. A partir de los hallazgos de esta investigación, los entrenadores y psicólogos deportivos podrán disponer de otra herramienta para la búsqueda del éxito deportivo. Este trabajo también posibilita a que otros investigadores exploten esta área del conocimiento que aún se encuentra sumergida en el ámbito académico. Esta investigación busca relacionar la música con el deporte a través de variables psicológicas como la motivación y el flow disposicional. Con este objetivo, fueron evaluados 283 atletas universitarios de deportes colectivos, 189 mujeres y 74 hombres, en la mayor competencia universitaria de México. Los participantes contestaron a dos cuestionarios, siendo uno sobre el flow disposicional (FSS) y otro sobre la motivación (SMS-II). También fue contestada una encuesta sobre la acción o no-acción de escuchar música con frecuencia, los momentos en que escuchaban música y los distintos géneros musicales. Los resultados manifestaron que la acción de escuchar música con frecuencia es significativamente positiva a la concentración en la tarea (.143) y a la regulación introyectada (.169). Los momentos donde los atletas presentaron mayor frecuencia sobre la acción de escuchar música fueron aquellos previos a la práctica deportiva. En todos los momentos los géneros musicales predominantes fueron el Pop y el Reggaeton.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL



Agradecimiento

Este apartado tiene la misma relevancia que los demás. Es la oportunidad que tengo para otorgar el mérito a todas las personas e instituciones que hicieron parte de esta investigación y de todo mi transcurso durante esta maestría. En primer lugar, quiero resaltar el apoyo de todos mis familiares, que mismo de tan lejos, siempre me han apoyado en los momentos difíciles y gozados de momentos de logro como éste. Esta sin dudas es una victoria no sólo mía, sino de todos ellos.

Me gustaría resaltar el apoyo incondicional de la Dra. Jeannette M. L. Walle, que me ha brindado todo el apoyo desde mi llegada a la Facultad de Organización Deportiva (FOD), en los momentos críticos y de mayor necesidad. Junto a su pronta disponibilidad y amabilidad, pudo despertar en mí la voluntad en seguir superando los obstáculos ofrecidos durante esta trayectoria. El apoyo, disponibilidad, amistad y motivación me fue concedido también, por el actual director de la FOD Dr. José Leandro Tristán, a quien lo agradezco con mucho énfasis. A mi asesora de tesis Dra. Michaela Cocca y al Dr. Armando Cocca que siempre tuvieron la pronta disponibilidad en apoyarme y agregar conocimiento a mi formación académica, también les dedico este agradecimiento.

Con mucho honor quiero agradecer a la Secretaría de Relaciones Exteriores de México, que a través de la Agencia Mexicana de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AMEXCID), posibilitó mi llegada a México otorgándome una beca de excelencia, donde financiaron toda mi estancia en este país.

Existen personas que cruzan nuestros caminos y en su anonimato nos guarda, apoya, motiva y sin demostrar barreras nos regala lo mejor de sí. Al pueblo de México, quiero rendirles mis sinceros agradecimientos y en retribución prometo llevar lo mejor de México en mi corazón hacia todo el mundo.

Tabla de contenido

Capítulo I	
1. Introducción	1
2. Marco teórico	3
2.1 Música y deporte: una estrecha relación	3
2.2 Teoría de la autodeterminación en el deporte	5
2.3 Flow disposicional en el deporte	7
Capítulo II	
3. Metodología	10
3.1 Diseño	10
3.2 Participantes	10
3.3 Instrumentos	10
3.4 Procedimiento	12
3.5 Análisis Estadístico	13
Capítulo III	
4. Resultados	15
Capítulo IV	
5. Discusión	23
6. Conclusión	25
7. Referencias	26
8. Anexos	31
8.1 Datos Generales	31
8.2 Escala de Motivación en el Deporte II	32
8.3 Escala del Estado de Flow	33
9. Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales	34
10. Resumen Autobiográfico	35

Introducción

Desde los ancestrales, la cultura del sonido ha acompañado la evolución del hombre en sus diversas facetas. Este constructo fue muy importante para el desarrollo de una sociedad civilizada, pese su estrecha relación y significancia con el concepto cooperativo y comunicativo (Zatorre y Peretz, 2001). A partir del enlace de sus diversas características, los sonidos se acoplaron y dieron origen a la música. Para Andrés (2013), la música es uno de los elementos que marcan la identidad individual y colectiva del sujeto.

Durante décadas, la música ha sido objeto de estudio, sin embargo, las investigaciones relacionadas hacia el deporte no están datadas de mucho tiempo. Estudios sobre la influencia de la música en el deporte, crecieron de forma substancial en los últimos años, principalmente aquellas que buscan la relación con aspectos psicofisiológicos (Karageorghis y Priest, 2012).

Esta investigación, busca profundizar los conocimientos de la influencia de la música sobre dos variables psicológicas presentes en diferentes contextos de la práctica deportiva: la motivación y el estado de flow. La muestra está compuesta por atletas universitarios de varios estados mexicanos, ya que la recolección de datos se dio en la mayor competencia universitaria del país.

Inicialmente, el estudio retrata la importancia de la música en la sociedad y a su vez la relación con las respectivas variables psicológicas ya mencionadas. La descripción de la variable motivación se basa en la teoría de la autodeterminación que se ramifica en seis dimensiones motivacionales. El flow disposicional está representado por nueve dimensiones que caracterizan las diferentes estructuras psicológicas en los atletas. Para la experiencia del flow, tales estructuras necesitan poseer óptimos niveles de rendimiento.

Posteriormente, fueron hechas correlaciones entre las variables y a las personas que “sí” escuchan música con frecuencia y aquellas que “no”. También se presentó el análisis de frecuencia en los distintos momentos en que los atletas escuchaban música, junto a los géneros musicales de preferencia.

La importancia de este estudio se refleja en el impacto de recientes investigaciones que han contemplado la música como una variable importante hacia el

rendimiento deportivo. Independientemente de los resultados, se puede afirmar que la música es una herramienta fundamental en el entrenamiento físico y psicológico de los atletas, pese su gran consumo en la comunidad deportiva. Entrenadores, psicólogos deportivos y demás integrantes del cuerpo técnico, deben hacer uso de esa herramienta con el objetivo de primorear el rendimiento deportivo de sus atletas.

Marco Teórico

Música y Deporte: Una Estrecha Relación

El proceso de evolución del ser humano en la sociedad está inherente a sus necesidades básicas (ej.: el habla y la comunicación simbólica) de acuerdo al contexto sociocultural presentado (Jensen, 2010). La necesidad de comunicarse e interactuarse siempre lo ha acompañado en su desarrollo, teniendo como instrumento diferentes tipos de lenguaje. La expresión a través de los sonidos fue una importante herramienta utilizada por el hombre para suprimir tal necesidad. La cultura del sonido siempre estuvo presente en las manifestaciones culturales de cada sociedad. Con su evolución se pudo lograr la interacción de los sonidos representada por ritmos, melodías, palabras, siendo un marco para el desarrollo social (Ruiz, 2016). Albornoz (2009) afirma que las expresiones humanas utilizan de esta organización del sonido para expresar pensamientos emocionales, reafirmar su identidad y descubrir significados existenciales, dando surgimiento a un fenómeno denominado música.

La música como producto de esta cultura está enraizada en la identidad cultural del ser humano como una importante herramienta de comunicación y de expresión a través de un lenguaje no tradicional (Ruiz, 2010). Ella posee de diversos elementos técnicos, artísticos y expresivos, que a la par, agregan importantes valores socioculturales que conllevan de sentidos y significados propios (Cross, 2010). Según Ruiz (2010), no existe sociedad sin la expresión musical, donde ésta provoca distintos fenómenos identitarios generados a partir de un proceso de significación, dando sentido a los sentimientos y emociones que son expresados a través de la individualidad humana. El lenguaje de la música ha posibilitado al ser humano la expresión de sus sentimientos, emociones, motivaciones, frustraciones, estados de ánimo, conflictos, lo que ha facilitado el surgimiento de nuevas melodías, ritmos, géneros musicales, a la par de la evolución humana (Rojas y González, 2012).

Actualmente, la música se encuentra rehén de grandes empresas del *show business* que tienen como eje principal la ganancia financiera a través del mercado consumista (Cross, 2010). Entre tanto, no podemos omitir la gran contribución de la difusión de la música a través del internet como medio de interacción y accesibilidad

social. Es notorio que la función ejercida por la música en siglos pasados no se refleja en los días actuales, señalando la escasez del sentido comunicativo representado en su origen. No obstante, el papel desempeñado en la sociedad moderna y contemporánea ha sido significativamente importante, siendo acentuado con la facilidad de su acceso a partir del desarrollo tecnológico, más específicamente de los aparatos musicales (Brooks y Brooks, 2010, 2016). La presencia de la música en terapias, centros comerciales, gimnasios deportivos y otros, es cada vez más común y retrata tal importancia para la sociedad actual.

En los últimos años la búsqueda científica sobre la influencia de la música en el rendimiento deportivo ha despertado la atención de investigadores del área (Chtourou y colaboradores, 2015). Sin embargo, Laukka y Quick (2013) señalan que las investigaciones empíricas sobre los beneficios del uso de la música en deportistas siguen escasas. Gran parte de los estudios que hacen referencia a los efectos de la música en el deporte, están direccionados hacia el estado fisiológico de los atletas (Brooks y Brooks, 2010; Eliakim, Bodner, Eliakim, Nemet y Meckel, 2012; Hagen y colaboradores, 2013). Por otro lado, las investigaciones hacia los beneficios psicológicos en búsqueda de un óptimo rendimiento deportivo a través de la música, son aún más limitadas. Los estudios sobre el impacto de la música en diferentes variables psicofisiológicas han demostrado contradicciones en sus resultados y algunos autores apuntan las limitaciones e inconsistencias metodológicas como reflejo de las debilidades presentadas (Bigliassi, Dantas, Carneiro, Smirmaul y Altimari, 2012; Crust y Clough, 2006; Elliott, Polman y Taylor, 2014).

Los estudios sobre los efectos de la música hacia el rendimiento deportivo están centrados en la utilización de variables fisiológicas y motoras como producto principal hacia un mejor rendimiento deportivo, teniendo la música de motivación como una de las variables independientes más utilizadas por los investigadores (Atan, 2013; Crust y Clough, 2006; Terry, Karageorghis, Saha y D'Auria, 2012). Sin embargo, son pocas las evidencias que demuestran los efectos de la música en las diferentes manifestaciones de la motivación en los atletas. Valdayo (2017), es uno de los pocos investigadores que lograron relacionar los efectos de la música hacia la motivación. En su estudio, Valdayo afirma que se presenta mayor motivación en canciones con *tempo* elevado (>100bpm).

Algunos estudios proponen la desvinculación del concepto de música motivadora, señalando la subjetividad de ese constructo en la individualidad del sujeto, permitiéndole la libre elección de la música (Brooks y Brooks, 2010). Biagini y colaboradores (2012), investigaron el efecto de la música autoseleccionada frente a ningún estímulo musical, en el estado anímico y en la potencia de salto de atletas de alto rendimiento. Los autores concluyeron que la música autoseleccionada permite un mejor rendimiento de las capacidades psicofisiológicas estudiadas.

El ser humano suele actuar de acuerdo a sus necesidades individuales y/o sociales buscando su bienestar y el placer en detrimento de sus metas. Sin embargo, el comportamiento humano procede de distintos procesos psicológicos que activan la motivación, la satisfacción, participación, identificación, el compromiso e implicación, configurando así la competencia del individuo (Null, Marvel, Rodríguez y Núñez, 2011). Considerando la motivación como un factor de extrema relevancia hacia el comportamiento humano, Hernández (2011), resalta la complejidad de lograr buenos niveles de motivación por la interacción de diferentes factores que cumplen funciones muy específicas. Sin embargo, Karageorghis y Priest (2012), señalan la música como un factor importante para lograr el desarrollo psicológico en los sujetos, llegando a considerarla como una droga legal. Los autores aún afirman que la música puede influenciar en el estado de ánimo, emoción, afecto, cognición y comportamiento de las personas, pero alertan que su influencia es del todo dependiente del contexto, experiencias y preferencias musicales de los oyentes.

Teoría de la Autodeterminación en el Deporte

La Teoría de la autodeterminación (TAD) busca comprender el comportamiento humano a partir de los enfoques de la personalidad y de la motivación dando importancia a los procesos internos para el desarrollo de la personalidad y de la autorregulación conductual (Ryan, Kuhl y Deci, 1997). La motivación se refiere a varios factores que están presentes en los deportes, como la energía, la persistencia, la activación y la intencionalidad (Ryan y Deci, 2000). Sus consecuencias llevaron a diversos profesionales de distintas áreas a darle la importancia necesaria, por su eficacia hacia la producción. Es muy importante que entrenadores, dirigentes y otros

profesionales del deporte conozcan la importancia de movilización a fin de lograr buenas acciones por parte de sus atletas.

Esta macroteoría posee de ramificaciones que dan sustentación al desarrollo de los conceptos motivacionales. La *motivación autónoma y controlada* son centrales para el estudio de la TAD. La motivación autónoma implica actuar con una capacidad volitiva y tener el poder de elección. Un ejemplo es la *motivación intrínseca*, donde el sujeto participa de determinada actividad por el disfrute que ésta le puede proporcionar. Al contrario, la motivación controlada implica el sentido de presión y obligación aplicando el uso de recompensas extrínsecas como factor motivante (Deci, Connell y Ryan, 1989). La presente teoría presenta 5 mini teorías, como la evaluación cognitiva, la integración orgánica, teoría de las orientaciones de casualidad, teoría de las necesidades básicas y teoría de los contenidos de meta (Álvarez, López, Gómez, Brito y González, 2017).

En resumen, la macroteoría de la autodeterminación plantea un continuo de variables motivacionales que va desde la amotivación, que carece totalmente de la autodeterminación, hasta la motivación intrínseca, que es invariablemente autodeterminada. A lo largo de este continuo de variables, la TAD presenta la motivación extrínseca ramificada por sus diferentes regulaciones, tales como, externa, introyectada, identificada e integrada (Gagné y Deci, 2005).

La motivación es uno de los principales factores psicológicos investigados en el ámbito deportivo. Su importancia se ve reflejada en varios estudios. En uno de ellos es demostrado la fuerte predicción de las variables motivacionales y cognitivas en relación al rendimiento deportivo (Claver Rabaz y col., 2015; Requena, Cuadrado, María y Lago, 2015). Mientras tanto, otras investigaciones encontraron en la motivación intrínseca el camino para la continuidad a la práctica deportiva (Gillet y col., 2012; Frederick-Recascino y Schuster-Smith, 2003; Ntoumanis, 2005), así como la relación entre el abandono y la desmotivación y regulación externa (García Calvo y col., 2010; García Calvo y col. 2011). Otras investigaciones basadas en la TAD concluyeron que, el apoyo a la autonomía de los entrenadores hacia a los atletas, se correlaciona positivamente a la

motivación autodeterminada y el rendimiento deportivo (Gillet y col., 2010; Gillet y Vallerand, 2016).

Actualmente, el uso de la música en eventos deportivos, en los entrenamientos y muchos otros lugares se ha vuelto viral. Este fenómeno suele representar la expresión individual del atleta y también puede agregar excitación al ambiente (Brooks y Brooks, 2016). Guillén y Ruiz-Alfonso (2015) en su investigación encontraron hallazgos importantes sobre la motivación causada por la música en una prueba sobre el esfuerzo percibido y el rendimiento en una bicicleta estática durante 20 minutos. Llegaron a la conclusión que, la música motivó a los participantes en la ejecución de la actividad a partir del estilo de la música, los instrumentos, la asociación con factores externos, melodía y calidad estimuladora de la música. Como fue planteado al principio, aún son escasos los estudios que mencionan la correlación directa de la música y las variables motivacionales del atleta.

Flow Disposicional en el Deporte

La práctica de cualquier deporte de alto rendimiento requiere de altos niveles de concentración, motivación, coordinación motora, entre varios otros factores condicionantes. La interacción de todos estos factores conlleva a un óptimo rendimiento del atleta en su actividad. Csikszentmihalyi y Jackson (2002) definen la sintonía de las acciones de una determinada tarea, junto a la capacidad de controlar su destino logrando un placer independiente a sus resultados, como experimentar la fluencia. Existen otras denominaciones en la literatura, como: experiencia óptima, jugar en la zona y estado de fluidez. El estado de fluidez también posee de una característica particular, donde el atleta se encuentra totalmente “absorbido” en el juego donde todos sus recursos personales se encuentran plenamente sincronizados y todo parece estar bajo su control (Jaenes, Macías y Millán, 2015). Para Csikszentmihalyi (1975, 1990), las experiencias de flow se distinguen por 9 dimensiones: (1) equilibrio entre las habilidades personales y los retos hacia la tarea, (2) metas claras, (3) retroalimentación clara y sin ambigüedades, (4) fusión acción-atención, (5) concentración en la tarea, (6) sentido de control personal, (7) pérdida de autoconciencia, (8) transformación del tiempo, (9) Experiencia autotélica.

En el estado de fluidez en el atleta no necesariamente necesita poseer óptimos niveles en todas las dimensiones simultáneamente. Algunos episodios pueden ser más profundos que otros, o quizás, no contemplar a todas las características (Jackson, 1995). Las investigaciones sobre el estado de flow asociadas al deporte aún son escasas ante la dificultad en su aplicación empírica, sin embargo, a medida que el interés por este tema avanza y sus consecuencias científicas se consolidan, otras investigaciones se van desarrollando hacia el contexto deportivo. Jaenes, Macías y Millán (2015) presentan en su estudio las diferentes experiencias de flow con deportistas de fútbol, donde el estado de fluidez se presenta en diferentes dimensiones con distintas profundidades. Tal experiencia se da en los mejores partidos del equipo, principalmente cuando ganan o empatan. Otras investigaciones (Macías, 2014; López-Torres, Torregrosa y Roca, 2007), corroboran que los mayores niveles de “*flow*” se presentan en las mejores actuaciones de los atletas. Macías (2014), en su investigación encuentra algunas disparidades relacionadas a la experiencia con el estado de flujo. El autor afirma que los deportistas con mayor experiencia de flujo experimentan mayores niveles de “*flow*”, con excepción de la natación. En el rugby el flow es mayor en los jugadores que no fueron substituidos, sin embargo, en el fútbol no hubo diferencias. Por lo tanto, se concluye que aspectos personales y contextuales son fundamentales para llevar el atleta al estado de *flow*.

Basado en las pocas evidencias sobre la relación del uso de la música y el estado psicológico de deportistas, esta investigación tiene como objetivo identificar la relación existente entre la acción de escuchar música con frecuencia en diferentes momentos de la práctica deportiva y los niveles motivacionales y de *flow* disposicional en atletas universitarios. En consecuencia, se presenta las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Cuáles son las relaciones entre el flow disposicional y el uso frecuente de la música?
- ¿Cuáles son las relaciones entre el estado motivacional y el uso frecuente de la música?
- ¿En qué momento se presenta con más frecuencia la acción de escuchar música?

- ¿Qué tipo de música se escucha con más frecuencia antes y después del entrenamiento?
- ¿Qué tipo de música se escucha con más frecuencia antes y después de la competencia?

Metodología

Diseño

Este estudio es de diseño no experimental de carácter cuantitativo observacional y exploratorio.

Participantes

Mediante muestreo por conveniencia participaron 300 atletas universitarios pertenecientes a diferentes universidades de la República Mexicana. De estos, 37 casos fueron eliminados por no contestar a todas las preguntas y/o marcar dos respuestas en la misma opción. La distribución por género fue: 189 mujeres (71.9%) y 74 hombres (28.1%). Los atletas poseen un promedio de edad de 20.56 años ($DT=1.79$) (ver tabla 1). La investigación se conforma por 5 disciplinas deportivas de carácter colectivo (ej. softbol, fútbol bandera, fútbol asociación, básquetbol, beisbol).

Tabla 1

Descripción de la muestra

Dados de la Muestra	Frecuencia	%	M	DT
Hombres	74	28.1	-	-
Mujeres	189	71.9	-	-
Edad	263	100	20.56	1.79

Instrumentos

Fue aplicada una hoja de datos generales a los participantes solicitándoles algunas informaciones como su género, edad, universidad, deporte practicado, si escuchan música con frecuencia, los distintos momentos en que se escucha la música (ej. entrenamiento y competencia) y el género de la música (ej. rock, pop, rap, reggae, reggaeton, banda, u otro).

Escala de Motivación en el Deporte. Para mensurar las variables de motivación en los atletas, se utilizó la Escala de Motivación en el Deporte (SMS-II) de Barbosa-Luna, Tristán, Tomás, González y López-Walle, (en prensa) traducida y adaptada al español hablado en México. La escala está compuesta por 18 ítems, distribuidos en 6 dimensiones que están compuestas por 3 ítems cada una. La pregunta como referencia para contestar los ítems fue: “¿Por qué practicas tu deporte?” Las dimensiones abordan distintos conceptos, buscando evaluar diferentes áreas de la motivación de acuerdo a la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985): 1) *motivación intrínseca* (ej. “Porque me emociona aprender más acerca de mi deporte”); 2) *regulación integrada* (ej. “Porque participar en el deporte es una parte integral de mi vida”); 3) *regulación identificada* (ej. “Porque he escogido este deporte como una forma de desarrollarme a mí mismo/a”); 4) *regulación introyectada* (ej. “Porque vale la pena practicarlo”); 5) *regulación extrínseca* (“Porque la gente que me rodea me recompensa cuando lo hago”); y 6) *desmotivación* (“No lo tengo claro, en realidad no creo que este sea mi deporte”). Las respuestas están basadas en una escala tipo Likert de 7 puntos oscilando desde *totalmente en desacuerdo* (1) hasta *totalmente de acuerdo* (7). En el estudio original de la *Scale Motivational State II* (SMS-II) de Pelletier, Rocchi, Vallerand, Deci y Ryan (2013), con participación de 412 atletas canadienses adultos (218 mujeres; 104 hombres; 90 no indicaron su género) con un promedio de edad de 40 años, se encontró la fiabilidad a través del Alpha de Cronbach. Las diferentes dimensiones de la escala de motivación obtuvieron valores entre $\alpha = .70$ hasta $\alpha = .87$. En la escala traducida al español hablado en México y aplicada al contexto mexicano, Barbosa-Luna y col. (en prensa) mostraron adecuados índices de ajuste con los 6 factores medidos. La escala fue aplicada a 745 atletas mexicanos con un promedio de edad de 21 años (400 hombres; 343 mujeres; 2 atletas no informaron su género) pertenecientes a distintas modalidades deportivas individuales y de conjunto. Su precisión fue encontrada a través del Alpha de Cronbach en las diferentes dimensiones de la motivación basadas en la teoría de la autodeterminación. El α osciló de .70 (subescala regulación introyectada) hasta .92 (subescala motivación extrínseca). Todas las escalas fueron validadas y obtuvieron buenos índices de confiabilidad.

Escala del Estado de Flow. Para cuantificar y calificar el estado de flow de la muestra, el presente estudio utilizó la Escala del Estado de Flow (FSS) de Jackson y Marsh (1996) traducida y adaptada al español hablado en España y México (López-Torres y Bermúdez, 2011). Esta escala está compuesta por 36 ítems que están distribuidos a través de 9 dimensiones compuestas por 4 ítems cada una. El cuestionario tiene como orientación principal a las respuestas la autopercepción del atleta a las sensaciones referentes a los últimos entrenamientos y competencias. La presente escala dialoga con los diferentes estados de flow caracterizados por las 9 dimensiones que componen la misma. Las dimensiones están estandarizadas de la siguiente forma: 1) *equilibrio reto-habilidad* (ej. “era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo”); 2) *fusión acción-atención* (ej. “el tiempo parecía alterarse”); 3) metas claras (ej. “tenía una idea muy clara de lo que quería hacer”); 4) *feedback claro y sin ambigüedades* (ej. “sabía en todo momento como estaba yendo mi actuación”); 5) *concentración en la tarea* (ej. “la experiencia me pareció muy gratificante”); 6) *sentido de control* (ej. “No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí”); 7) *pérdida de la autoconciencia* (ej. “sentía que controlaba lo que estaba haciendo”); 8) *transformación de tiempo* (ej. “todo parecía suceder de manera automática”); y 9) *experiencia autotélica* (ej. “tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo”). Las respuestas están en una escala de tipo Likert de 5 puntos con variación desde *muy en desacuerdo* (1) hasta *muy de acuerdo* (5). El estudio original fue aplicado a atletas (n=394) de los Estados Unidos (n=244) y Australia (n=150) con un promedio de edad de 22 años involucrados en 41 deportes. Para evaluar su precisión se encontró un valor de Alpha de Cronbach ($\alpha=.83$) aceptable para la escala. La investigación de López-Torres y Bermúdez (2011) que posibilitó la traducción de la escala original del estado de flow al español y su adaptación al contexto mexicano, también encontró valores de confiabilidad aceptables. El estudio utilizó el Alpha de Cronbach para calcular la precisión de la escala traducida al español, donde encontraron un $\alpha = .90$ como media de las 9 dimensiones insertas en la escala. Participaron de la investigación 136 atletas universitarios (79 hombres y 53 mujeres) con promedio de edad de 21 años. Todas las escalas mencionadas anteriormente sobre el estado de flow fueron validadas con índices de precisión y confiabilidad aceptables para su aplicación.

Procedimientos

Esta investigación fue realizada en la Universiada UANL 2017. En un periodo de dos semanas fueron aplicados cuestionarios referentes a esta investigación. Los momentos elegidos para la aplicación se dieron de acuerdo a las posibilidades presentadas por los diferentes contextos como: la logística de la competencia, la disponibilidad de los atletas en horarios de descanso, llegada a los hoteles y tiempo libre. Considerando los posibles factores contaminantes que pudieran interferir en los resultados del estudio, las escalas fueron aplicadas en un rango de aproximadamente 4 horas antes y/o después de sus competencias y en momentos de convivio social. Antes de proceder a la recolección de los datos fue enviada una carta al departamento general de deportes de la UANL solicitándoles el permiso para la realización de la colecta de datos.

Por consiguiente, a los trámites éticos fue solicitado el permiso a los entrenadores de cada modalidad deportiva hacia la realización de la investigación. Se eligieron atletas de forma aleatoria, evitando la elección selectiva de la muestra. Al principio fue planteado los objetivos de la investigación a los atletas y en seguida los atletas fueron orientados a contestaren los ítems con sinceridad y atención. Los aplicadores estuvieron cerca de los encuestados para aclarar cualquier duda sobre los ítems. Los participantes fueron informados sobre el anonimato y sigilo de todas las informaciones presentadas en sus cuestionarios. En la portada del cuestionario fue solicitada la firma de cada participante corroborando la participación y permitiendo el uso de los resultados hacia la investigación.

Análisis Estadístico

Los datos recolectados a través de los cuestionarios aplicados fueron transferidos a una hoja de trabajo del IBM SPSS Statistics 21, por lo cual pasaron por procesos de purificación. Inicialmente fueron manejados los análisis descriptivos, para a posteriori iniciar la depuración de los datos. En seguida, se llevó a cabo el método de *outliers* por medio del *Standard Scores* monovariados y *Mahalanobis D2* multivariados. Para evaluar la precisión de los cuestionarios aplicados se utilizó el *Alpha de Cronbach*

de las variables en sus distintas dimensiones: factorizadas y completas. Por fin se llevó a cabo el análisis de correlación de las variables mencionadas en la investigación.

Resultados

Se encuentra los valores de la muestra basados a través de análisis descriptivos (ver Tabla 2).

Tabla 2

Descriptivos de la muestra

	Mínimo	Máximo	Frecuencia
Genero	1	2	
Hombres			74
Mujeres			189
Edad	17	26	
19 años			64
20 años			51
21 años			48
Música	0	1	
Sí			253
No			10
Momento	0	1	
Antes del entrenamiento			196
Antes de la competencia			200
Después del entrenamiento			152
Después de la competencia			143
Géneros	0	1	
Rock			27
Pop			96
Rap			26
Reggae			13
Reggaeton			85
Banda			36
Otro			29

Nota: Se consideraron los tres primeros datos significativos por categoría.

En seguida es detectada la confiabilidad de las escalas utilizadas en la investigación utilizando el *Alpha de Cronbach*. Los valores encontrados están por encima de .70 que por lo tanto son aceptables. La escala de motivación (SMS-II) alcanzó una media de 5.18 en un rango de 1-7. El *Alpha de Cronbach* fue de .814. La escala del estado de flow (FSS) obtuvo una media de 4.08 en un rango de 1-5. El *Alpha de Cronbach* encontrado fue de .936.

Como parte importante de la investigación, también se precisó la confiabilidad de las distintas dimensiones de cada escala. Hair, Black, Babin, Anderson y Tatham (2006), afirman que valores de *alpha* .60 para subescalas conformadas de pocos ítems es aceptable (ver Tabla 3).

Tabla 3

Confiabilidad de las subescalas por medio del análisis de fiabilidad con el Alpha de Cronbach

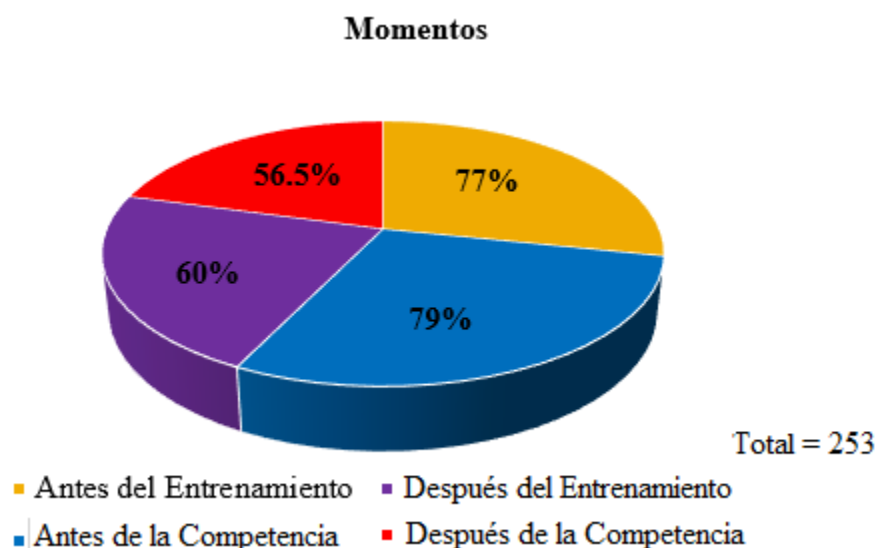
Subescalas	Ítems	M	DT	α
FSS				
Equilibrio Reto-Habilidad	4	4.26	0.59	.807
Fusión Acción-Atención	4	3.81	0.75	.739
Metas Claras	4	4.40	0.54	.785
Feedback claro sin Ambigüedades	4	4.11	0.61	.753
Concentración en la Tarea	4	4.12	0.63	.708
Sentido de Control	4	4.07	0.63	.746
Pérdida de la Autoconsciencia	4	3.63	0.87	.709
Transformación del Tempo	4	3.96	0.69	.703
Experiencia Autotélica	4	4.46	0.58	.813
SMS-II				
Motivación Intrínseca	3	6.47	0.83	.914
Regulación Integrada	3	6.32	0.91	.868
Regulación Identificada	3	6.37	0.88	.872
Regulación Introyectada	3	6.25	0.92	.708
Regulación Externa	3	3.03	1.98	.903
Desmotivación	3	2.63	2.00	.883

Nota: M=media; DT=desviación estándar; α =alpha de cronbach

De acuerdo a los objetivos planteados en esta investigación, se hizo un análisis descriptivo (ver Figuras 1, 2, 3, 4 y 5) y de correlación (ver Tablas 4 y 5) de las variables presentadas. Con base en los distintos momentos en los cuales los atletas contestaron que “sí” escuchan música con frecuencia, se verificó una mayor frecuencia en los momentos que anteceden la práctica deportiva (ver Figura 1). Los géneros musicales también fueron objeto del estudio, donde Pop y Reggaeton se destacaron en relación a los demás géneros sumando más de los 50% en todos los momentos presentados (ver Figuras 2, 3, 4 y 5).

Figura 1

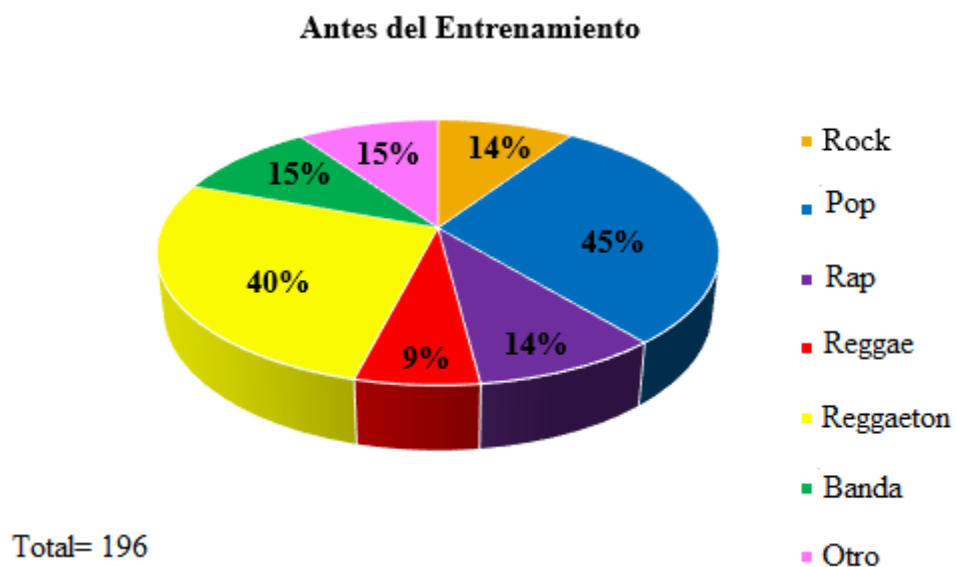
Momentos en que se escucha música.



En la figura 2, se observa la hegemonía del “Reggaeton” (40%) y “Pop” (45%) como géneros musicales preferidos por los atletas al escuchar música antes del entrenamiento.

Figura 2

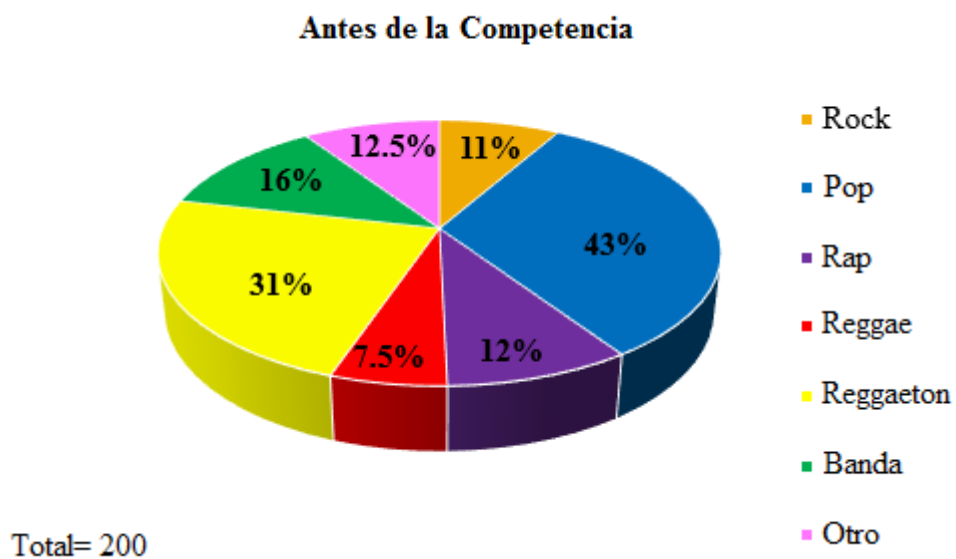
Géneros musicales y su frecuencia en diferentes momentos.



En los momentos que anteceden a una competencia los atletas afirmaron una vez más su preferencia por los géneros musicales “Pop” (43%) y “Reggaeton” (31%) (ver Figura 3).

Figura 3

Géneros musicales y su frecuencia en diferentes momentos.



Los géneros musicales más escuchados por los atletas después del entrenamiento es el “Pop” (45%) y “Reggaeton” (39%) (ver Figura 4).

Figura 4

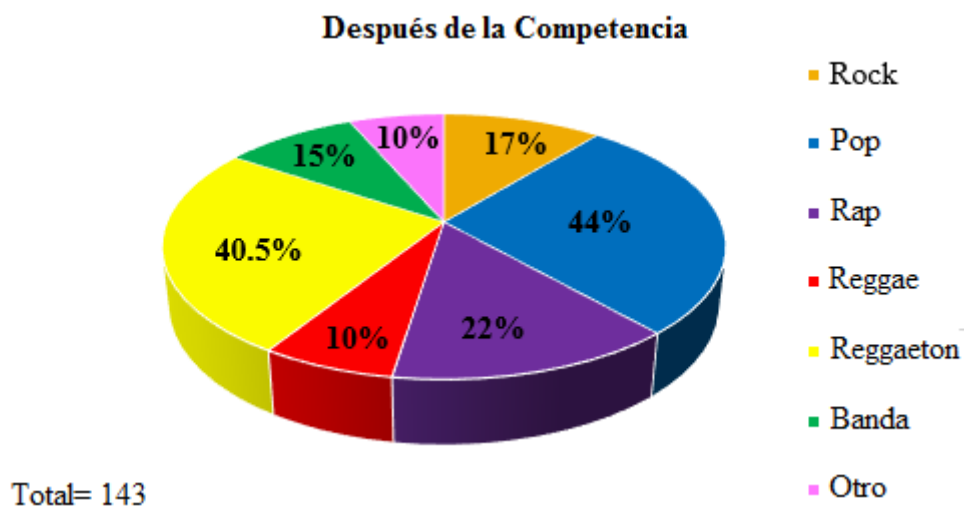
Géneros musicales y su frecuencia en diferentes momentos.



En la Figura 5 observase la preferencia de los deportistas por los géneros “Pop” (44%) y “Reggaeton” (40.5%), sin embargo, el “Rap” (22%) también muestra gran adherencia por parte de los deportistas después de la competencia.

Figura 5

Géneros musicales y su frecuencia en diferentes momentos.



En la correlación de las dimensiones del flow disposicional y los momentos, géneros musicales y música (ver Tabla 4), se utilizó el método de Pearson. Fue encontrada correlación positiva en la dimensión “*Fusión acción-atención*” con el momento “*Después de la competencia*” (.126). La dimensión “*Concentración en la tarea*” se correlacionó positivamente con la “*música*” (.143). El “*sentido de control*”, diferentemente de las demás, se correlacionó de forma negativa con el momento “*antes del entrenamiento*” (-.125). También de forma negativa, “*La pérdida de la autoconsciencia*” demostró correlación negativa con el género “*Pop*”. Ya la “*Transformación del tiempo*” se correlacionó de forma positiva con el género “*Rap*” (.131).

Tabla 4

Correlación de Pearson entre el flow disposicional y los momentos, géneros musicales y música.

Correlación entre el Flow disposicional y otras variables		Música	Pop	Rap	Antes del Entrenamiento	Después de la Competencia
Equilibrio Reto Habilidad	Cor. de Pearson	.106	-.067	.054	-.092	.007
	Sig. (bilateral)	.087	.276	.381	.138	.905
	N	263	263	263	263	263
Fusión Acción Atención	Cor. de Pearson	.075	-.088	.058	.023	.126*
	Sig. (bilateral)	.226	.154	.346	.708	.042
	N	263	263	263	263	263
Metas Claras	Cor. de Pearson	.085	-.004	.020	-.097	.045
	Sig. (bilateral)	.172	.945	.750	.116	.467
	N	263	263	263	263	263
Retroalimentación Clara	Cor. de Pearson	.044	-.037	.043	-.066	-.013
	Sig. (bilateral)	.479	.545	.486	.290	.838
	N	263	263	263	263	263
Concentración en la Tarea	Cor. de Pearson	.143*	-.030	.087	-.092	.017
	Sig. (bilateral)	.021	.624	.162	.137	.785
	N	263	263	263	263	263
Sentido de Control	Cor. de Pearson	.006	-.062	.115	-.125*	.054
	Sig. (bilateral)	.917	.318	.062	.042	.385
	N	263	263	263	263	263

Pérdida de la Auto Consciencia	Cor. de Pearson	.020	-.141*	.117	.002	.016
	Sig. (bilateral)	.748	.022	.057	.970	.801
	N	263	263	263	263	263
Transformación del Tiempo	Cor. de Pearson	.062	.013	.131*	.071	.113
	Sig. (bilateral)	.320	.836	.034	.251	.067
	N	263	263	263	263	263
Experiencia Autotélica	Cor. de Pearson	.117	.084	.048	-.027	.032
	Sig. (bilateral)	.058	.176	.443	.663	.610
	N	263	263	263	263	263

*La correlación es significativa al nivel .05 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral)

De acuerdo al planteamiento del objetivo de este estudio, la variable motivación fue correlacionada a los momentos, géneros musicales y música (ver Tabla 5). La “música” (.169) y el género “Rock” (.122) se correlacionaron positivamente hacia la “Regulación Introyectada”. De forma negativa, el género “Pop” se correlacionó con la “Regulación extrínseca” (-.122). En el momento “Antes del entrenamiento” se verificó una correlación positiva hacia la “Desmotivación” (.165).

Tabla 5

Correlación entre la motivación y los momentos, géneros musicales y música.

Correlación entre la Motivación y otras variables		Música	Rock	Pop	Antes del Entrenamiento
Motivación Intrínseca	Cor. de Pearson	.025	.029	-.037	-.039
	Sig. (bilateral)	.688	.641	.553	.529
	N	263	263	263	263
Regulación Integrada	Cor. de Pearson	.049	.053	-.039	-.049
	Sig. (bilateral)	.424	.392	.528	.432
	N	263	263	263	263
Regulación Identificada	Cor. de Pearson	.100	.037	-.060	-.036
	Sig. (bilateral)	.106	.548	.330	.556
	N	263	263	263	263
Regulación Introyectada	Cor. de Pearson	.169**	.122*	-.069	.006
	Sig. (bilateral)	.006	.048	.265	.921
	N	263	263	263	263

Regulación Extrínseca	Cor. de Pearson	-.004	-.056	-.122*	.106
	Sig. (bilateral)	.953	.365	.048	.086
	N	263	263	263	263
Desmotivación	Cor. de Pearson	.003	-.075	-.083	.165**
	Sig. (bilateral)	.962	.224	.179	.007
	N	263	263	263	263

*La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Discusión

Esta investigación busca retratar la correlación de la música con la motivación y el estado de flow en atletas universitarios. A partir de análisis descriptivos y de frecuencia, otros aspectos también fueron contemplados, como el género musical y los momentos en que se escuchaban la música.

A partir de los resultados obtenidos se verificaron correlaciones significativas entre dimensiones del estado de flow y los momentos, géneros musicales y música. Los atletas que escuchan música con frecuencia después de la competencia mostraron tener mayor capacidad de atención confirmando la afirmación de Vallejo (2010) en su estudio, donde demuestra que la música ayuda a desarrollar la capacidad de atención al incidir al principio del placer. De la misma forma, la concentración en la tarea presentó óptimos niveles en relación a las personas que escuchan música, corroborando la investigación de Hillecke, Nickel y Bolay (2005), donde afirman la gran capacidad de la música en atraer nuestra atención, tanto para activarnos, como para distraernos. Los atletas que escuchan música antes del entrenamiento apuntaron tener bajos niveles de seguridad. Se sugiere que los bajos niveles de seguridad encontrados antes del entrenamiento se debe a las interferencias causadas por factores externos al contexto deportivo, como la familia, los estudios, y a factores internos, como la presión para lograr un buen entrenamiento en búsqueda de la titularidad en el equipo. Por lo tanto, la música podría ser sólo uno de los muchos factores involucrados en este resultado.

Se sugiere que los atletas que escuchan el género “*Pop*” poseen mayor capacidad de consciencia en relación a su propia personalidad durante actividades placenteras. Por otro lado, sugiere que los atletas que escuchan el género musical “*Rap*” desarrollan mayor capacidad de transformación del tiempo. Tal resultado demuestra la similitud con el estudio de Caminha, da Silva y Leão (2009), que relaciona el aspecto rítmico de la música a la matriz temporal, posibilitando una alteración de los estados subjetivos, incluyendo la percepción.

Con base en el resultado de correlación de las distintas dimensiones motivacionales y y los momentos, géneros musicales y música, fueron encontradas cuatro correlaciones significativas. De acuerdo al resultado de esta investigación, los

atletas que escuchan música y que tienen preferencia por el “*Rock*”, señalan mejores niveles de “*Regulación introyectada*”, dado los efectos substanciales representados por la música, a través de un lenguaje que comunica, refuerza y evoca emociones (Gómez 2007). Al contrario, los atletas que mencionaron escuchar el género “*Pop*” suelen ser más susceptibles a las contingencias externas. Por último, aquellos que señalaron que escuchaba música antes del entrenamiento, demostraron poseer índices de desmotivación.

Los momentos en los cuales los atletas escuchan música, también conforman parte importante del objetivo de este estudio. El resultado señala gran predisposición de los atletas en escuchar música antes de los entrenamientos y competencias. Se investigó los distintos géneros musicales en los diferentes momentos presentados. En todos los escenarios, los géneros señalados con mayor frecuencia por los atletas fueron “*Pop*” y “*Reggaeton*”.

Conclusión

Pese la escasa literatura sobre el tema abordado en esta investigación, se pudo lograr importantes informaciones sobre el uso de la música en diferentes momentos y su relación con el flow disposicional y los estados motivacionales en atletas universitarios. A partir de un análisis de correlación entre las variables psicológicas y la acción de escuchar música con frecuencia, fueron encontradas correlaciones positivas significativas en ambos casos.

Con base al número de atletas que contestaron, “sí, escucho música con frecuencia”, se puede afirmar la importancia de ese constructo hacia el cotidiano de los deportistas. Con base a las preguntas de esta investigación, se puede afirmar que el género musical con mayor destaque en todos los momentos (entrenamiento/competencia), es el “*Pop*” y el “*Reggaeton*”. Los momentos que presentaron mayor frecuencia a la acción de escuchar música, fue anteriormente al entrenamiento y a la competencia.

La presente investigación posee limitaciones, como la dificultad en buscar una forma empírica para conocer la real correlación entre la música y las habilidades psicológicas de los atletas. Dado el poco número de atletas que no escuchan música con frecuencia, se señala dificultades al momento de generalizar los resultados basados en las correlaciones presentadas. Los momentos de la aplicación de los cuestionarios también es relevante, dado el caso que los atletas estaban en competencia y sus respuestas podrían ser condicionadas a los resultados de la misma.

Mediante a los hallazgos presentados por esta investigación, se propone a psicólogos deportivos, entrenadores y demás profesionales del deporte, el uso de estrategias a fin de extraer el potencial de las habilidades psicológicas de los atletas a través de la música. Para futuras investigaciones, se recomienda el uso de métodos mixtos, ya que el método cuantitativo no ha demostrado con profundidad el real potencial de la música en las habilidades psicológicas.

Referencias

- Albornoz, Y. (2009). Emoción, música y aprendizaje significativo. *Educere*, 13(44), 67-73.
- Álvarez, E. F., López, J. C., Gómez, V., Brito, J., y González, H. A. M. (2017). Influencia de la motivación y del flow disposicional sobre la intención de realizar actividad físico-deportiva en adolescentes de cuatro países. *Retos*, (31), 46-51.
- Andrés, S. (2013). Del cassette al Spotify: universitarios, hábitos e identidades musicales. Universidad de la Rioja
- Atan, T. (2013). Effect of music on anaerobic exercise performance. *Biology of sport*, 30(1), 35.
- Barbosa-Luna, A. E., Tristán, J., Tomás, I., Gonzalez, A., y López-Walle. (en prensa). Climas Motivacionales, Motivación Autodeterminada, Afectos y Burnout en Deportistas: Enfoque Multinivel. *Acción Psicológica*.
- Bateman, A., y Bale, J. (2012). Sporting Sounds: Relationships between Sport and Music. *Journal Of Sport Management*, 26, 445-446.
- Biagini, M. S., Brown, L. E., Coburn, J. W., Jared, W., Judelson, D. A., Statler, T. A., Bottaro, M., Tran, T. T., y Longo, N. A. (2012). Effects of self-selected music on strength, explosiveness, and mood. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(7), 1934-1938.
- Bigliassi, M., Dantas, J. L., Carneiro, J. G., Smirmaul, B. P. C., y Altimari, L. R. (2012). Influence of music and its moments of application on performance and psychophysiological parameters during a 5km time trial. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 5(3), 83-90.
- Brooks, K., y Brooks, K. (2010). Enhancing sports performance through the use of music. *Journal of exercise physiology online*, 13(2), 52-58.
- Brooks, K., y Brooks, K. (2016). Diferencia en la Producción de Potencia en el Test de Wingate en Respuesta al Uso de la Música como Motivación. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 30(2).
- Caminha, L. B., da Silva, M. J. P., y Leão, E. R. (2009). A influência de ritmos musicais sobre a percepção dos estados subjetivos de pacientes adultos em hemodiálise. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 43(4), 923-929.

- Chtourou, H., Briki, W., Aloui, A., Driss, T., Souissi, N., y Chaouachi, A. (2015). Relation entre musique et performance sportive: vers une perspective complexe et dynamique. *Science & Sports*, 30(3), 119-125.
- Claver R. F., Jiménez C. R., Villar A. F. D., Garcia M. A., Arroyo, M., y Perla, M. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones. *Revista de psicología del deporte*, 24(2), 0273-279.
- Cross, I. (2010). La música en la cultura y la evolución. *Epistemos*, 1(1), 9-19.
- Crust, L., y Clough, P. J. (2006). The influence of rhythm and personality in the endurance response to motivational asynchronous music. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 187-195.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play. *119*, 187.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Finding flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. y Jackson, S. A. (2002). Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Deci, E. L., Connell, J. P., y Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of applied psychology*, 74(4), 580.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination inhuman behavior. New York: Plenum Press.
- Eliakim, M., Bodner, E., Eliakim, A., Nemet, D., y Meckel, Y. (2012). Effect of motivational music on lactate levels during recovery from intense exercise. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(1), 80-86.
- Elliott, D., Polman, R., y Taylor, J. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European journal of sport science*, 14(1), 296-301.
- Frederick-Recascino, C. M., y Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*, 26(3), 240.
- Gagné, M., y Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.

- García Calvo, T.; Cervelló, E.; Jiménez, R.; Iglesias, D., y Moreno, J. A. (2010). Using self-determination theory to explain sport persistence and dropout in adolescent athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 675-682.
- García-Calvo, T., Miguel, P. A. S., Marcos, F. M. L., Oliva, D. S., y Alonso, D. A. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*.
- Gillet, N., Berjot, S., Vallerand, R. J., y Amoura, S. (2012). The role of autonomy support and motivation in the prediction of interest and dropout intentions in sport and education settings. *Basic and Applied Social Psychology*, 34(3), 278-286.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., y Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11(2), 155-161.
- Gillet, N., y Vallerand, R. J. (2016). Effects of motivation on sport performance based on self-determination theory: Towards a person-centered approach. *PSYCHOLOGIE FRANCAISE*, 61(4), 257-271.
- Gómez, M. A. (2007). Música y neurología. *Neurología*, 22(1), 39-45.
- Guillén, F., y Ruiz-Alfonso, Z. (2015). Influencia de la música en el rendimiento físico, esfuerzo percibido y motivación. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.
- Hagen, J., Foster, C., Rodríguez-Marroyo, J., De Koning, J. J., Mikat, R. P., Hendrix, C. R., y Porcari, J. P. (2013). The effect of music on 10-km cycle time-trial performance. *Int J Sports Physiol Perform*, 8, 104-106.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., y Tatham, R. L. (2006), *Multivariate Data Analysis* (6th ed.). Upper Saddle River, Pearson Education Inc., N. J.: Prentice-Hall.
- Hernández, A. P. (2011). La motivación en los estudiantes universitarios. *Actualidades investigativas en educación*, 5(2).
- Hillecke, T., Nickel, A., y Bolay, H. V. (2005). Scientific perspectives on music therapy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060(1), 271-282.

- Jaenes, J. C., Macías, M. Á. F., y Millán, M. R. B. G. (2015). Estado de flow en futbolistas. *Revista internacional de deportes colectivos*, 25, 14-37.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of *flow* states in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A., y Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 18, 17-35.
- Jensen, K. B. (2010). El sonido de los medios. *Comunicar*, 34(17), 15-23.
- Karageorghis, C. I., y Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis. *International review of sport and exercise psychology*, 5(1), 67-84.
- Laukka, P., y Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: a questionnaire study among athletes. *Psychology of music*, 41(2), 198-215.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 7(1), 25-44.
- López-Torres, M. R., y Bermúdez, J. A. (2011). Conceptualización del *flow* y validación de una escala para su medición con atletas universitarios mexicanos. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 3(3), 90-110.
- Macías, M. Á. F. (2014). *Flow en corredores de maratón, nadadores, jugadores de rugby y futbolistas* (Tesis doctoral). Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.
- Macías, M. Á. F., Godoy-Izquierdo, D., Jaenes, J., Bohórquez, R., y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 24 (1), 9-19.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444-453.
- Null, C., Marvel, M., Rodríguez M., C., y Núñez B. M. (2011). La productividad desde una perspectiva humana: Dimensiones y factores. *Intangible Capital*, 7(2), 549-584.

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341.
- Requena P. C. M., Cuadrado, M., María, A., y Lago M. B. S. (2015). Imagen corporal, autoestima, motivación y rendimiento en practicantes de danza. *Revista de psicología del deporte*, 24(1), 37-44.
- Rojas, Y. P., y González, M. A. G. (2012). Lenguajes del poder. La música reggaetón y su influencia en el estilo de vida de los estudiantes. *Plumilla Educativa*, (10).
- Ruiz, J. H. (2010). La creación de identidades culturales a través del sonido. *Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 34(17), 91-98.
- Ruiz, J. H. (2016). La sociología de la música. Teorías clásicas y puntos de partida en la definición de la disciplina. *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, (14), 75-84.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M., Kuhl, J., y Deci, E. L. (1997). Nature and autonomy: Organizational view of social and neurobiological aspects of selfregulation in behavior and development. *Development and Psychopathology*, 9, 701-728.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Saha, A. M., y D'Auria, S. (2012). Effects of synchronous music on treadmill running among elite triathletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(1), 52-57.
- Valdayo, Á. C. (2017) La influencia de la música y el ejercicio físico en la preparación física y psicológica. *Revista de Educación, Motricidad e Investigación* 6, 3-18.
- Vallejo, M. P. (2010) La musicoterapia. *Innovacion Y Experiencias Educativas*, 1-11.
- Zatorre, R. J., y Peretz, I. (2001). *The biological foundations of music*. New York Academy of Sciences.

Anexo(s)

Anexo 1

DATOS GENERALES



¡Hola deportista! Soy investigador de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Estoy realizando una investigación sobre **cómo te sientes cuando participas en tu deporte**. ¡Gracias por tu colaboración!

DEPORTE:

EDAD:

GÉNERO: ☐ Masculino

☐ Femenino

UNIVERSIDAD:

¡Señale con una **X** las opciones que le corresponda!

¿Escuchas música? ☐ SÍ ☐ NO (si respondiste **SÍ**, seguir contestando)

¿En qué momentos? (se puede señalar **más de una opción**)

☐ Antes del entrenamiento

☐ Después del entrenamiento

☐ Antes de la competencia

☐ Después de la competencia

¿Qué tipo de música escuchas? (señale **1** opción)

☐ Rock

☐ Pop

☐ Rap

☐ Reggae

☐ Reggaeton

☐ Banda

☐ Otro

Estoy de acuerdo en participar de la investigación en Psicología del Deporte de la UANL.

FIRMA

Anexo 2

ESCALA DE MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE II

Lee con atención y marca con una X sólo una opción de respuesta.

¿POR QUÉ PARTICIPAS EN TU DEPORTE?	Totalmente en desacuerdo		Indiferente			Totalmente de acuerdo	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Porque me emociona aprender más acerca de mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque me emociona descubrir nuevas estrategias de rendimiento.	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque practicando deporte reflejo la esencia de quien soy.	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque a través del deporte, estoy viviendo de acuerdo a mis principios.	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque participar en el deporte es una parte integral de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar <u>otros aspectos</u> de mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6	7
8. Porque he escogido este deporte como una forma de desarrollarme a mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6	7
9. Porque valoro que es una buena forma para desarrollar aspectos de mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6	7
10. Porque me sentiría mal si no me tomo el tiempo para hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
11. Porque me siento bien conmigo mismo cuando lo hago.	1	2	3	4	5	6	7
12. Porque vale la pena practicarlo.	1	2	3	4	5	6	7
13. Porque la gente que me importa se molestaría conmigo si no lo hago.	1	2	3	4	5	6	7
14. Porque la gente que me rodea me recompensa cuando lo hago.	1	2	3	4	5	6	7
15. Porque creo que los demás lo desaprobarían conmigo si no lo hago.	1	2	3	4	5	6	7
16. Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo.	1	2	3	4	5	6	7
17. No lo sé... Siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte.	1	2	3	4	5	6	7
18. No lo tengo claro, en realidad no creo que este sea mi deporte.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3

ESCALA DEL ESTADO DE FLOW

Conteste las afirmaciones de acuerdo a sus últimos entrenamientos y/o competencias .		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo
1.	Disfruté mucho con las sensaciones que experimenté y me gustaría volver a sentir las.	1	2	3	4	5
2.	Sabía lo que quería conseguir.	1	2	3	4	5
3.	Era como si el tiempo pasara muy rápidamente.	1	2	3	4	5
4.	Estaba totalmente concentrado en la tarea que tenía ante mí.	1	2	3	4	5
5.	Perdí la noción normal del tiempo.	1	2	3	4	5
6.	La experiencia me ha hecho sentirme muy bien.	1	2	3	4	5
7.	Tenía una idea muy clara de lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
8.	El tiempo parecía transcurrir de manera diferente a la normal.	1	2	3	4	5
9.	Sentía que controlaba completamente mi cuerpo.	1	2	3	4	5
10.	Mi rendimiento me dejaba ver lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
11.	No me preocupaba por mi apariencia.	1	2	3	4	5
12.	Actué de manera automática.	1	2	3	4	5
13.	Sentía que podía controlar mi actuación.	1	2	3	4	5
14.	No me preocupaba lo que otros pudieran pensar de mí.	1	2	3	4	5
15.	No me preocupaba cómo me estuvieran juzgando.	1	2	3	4	5
16.	Durante la prueba no me preocupaban mis resultados.	1	2	3	4	5
17.	Sentía que controlaba lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
18.	Estaba totalmente concentrado.	1	2	3	4	5
19.	Mi habilidad estaba a la altura del gran nivel que precisaba la situación.	1	2	3	4	5
20.	Mis metas estaban claramente definidas.	1	2	3	4	5
21.	Las exigencias de la prueba y mi capacidad estaban al mismo nivel.	1	2	3	4	5
22.	Era consciente de lo bien que lo estaba haciendo.	1	2	3	4	5
23.	Actué de manera espontánea y automática, sin tener que pensar.	1	2	3	4	5
24.	No me costó ningún esfuerzo centrarme en lo que estaba sucediendo.	1	2	3	4	5
25.	La experiencia me pareció muy gratificante.	1	2	3	4	5
26.	Hice los movimientos adecuados sin tener que pararme a pensar en cómo hacerlos.	1	2	3	4	5
27.	El tiempo parecía alterarse (iba más lento o más rápido).	1	2	3	4	5
28.	Todo parecía suceder de manera automática.	1	2	3	4	5
29.	Sabía exactamente lo que quería hacer.	1	2	3	4	5
30.	Mientras actuaba era bastante consciente de lo bueno que estaba siendo mi rendimiento.	1	2	3	4	5
31.	He disfrutado mucho con la experiencia.	1	2	3	4	5
32.	Tenía toda mi atención puesta en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
33.	Tenía control absoluto de lo que hacía.	1	2	3	4	5
34.	Era un reto para mí, pero sabía que tenía la capacidad para superarlo.	1	2	3	4	5
35.	Sabía en todo momento cómo estaba yendo mi actuación.	1	2	3	4	5
36.	Tenía la sensación de que era lo bastante capaz como para estar a la altura de la situación.	1	2	3	4	5

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1829053
Nombre del Alumno:	NEY AUGUSTO DA SILVA
Facultad:	FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
Carrera:	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Datos de la Empresa:

Empresa:	UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
Departamento:	DIRECCION GENERAL DE DEPORTES

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Firma, Nombre y puesto del jefe inmediato

Sello de la Dependencia



DIRECCION DE DEPORTES
DIRECCION
UANL

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

NEY AUGUSTO DA SILVA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: EL USO DE LA MÚSICA Y SU RELACIÓN CON LOS ESTADOS
MOTIVACIONALES Y FLOW DISPOSICIONAL EN ATLETAS UNIVERSITARIOS
DE MÉXICO

Campo temático: Música en el Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Minas Gerais, Brasil. 01/Junio/1990

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Educación Física / Instituto de Ciencias Biológicas
y de la Salud / Pontificia Universidad Católica de Minas Gerais

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Licenciado en Educación Física, siendo
becado por el Gobierno Federal de Brasil. Intercambio académico en la Facultad de
Educación Física de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. Maestría (en
proceso) en Psicología del Deporte a través de la Universidad Autónoma de Nuevo
León, siendo becado por la Secretaría de Relaciones Exteriores de México.

E-mail: neypucminas@hotmail.com